

北区ニュース

主な内容

- 健康寿命延伸プロジェクト……2面
- 新型コロナウイルスワクチンのお知らせ……3面
- 北区人権週間記念講演会……4面
- 年末特別保育……5面
- 情報の泉……6~8面

11月9日～11月15日

秋の用心

しなかった人 してた人

火事は しますか?
しませんか?

秋の火災予防運動

内 11月9日(火)から15日(月)まで、秋の火災予防運動が実施されます。なんと、今回の赤羽地区の啓発ポスターは、赤羽在住の漫画家・清野とおるさんが手掛けています！
空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季に入ります。改めて、身の回りの防火対策を確認しましょう。

問 秋の火災予防運動について

王子消防署 ☎(3927)0119 赤羽消防署 ☎(3902)0119 滝野川消防署 ☎(3916)0119



ダウンロードは
こちらから



東京消防庁公式アプリ



健康寿命延伸プロジェクト ～生活習慣病予防!はじめての一步!～



健康推進課

コロナ禍の今は、これまでと日々の過ごし方が大きく変わり、改めて健康について意識できる良い機会と言えます。今回、さまざまな世代から普段の生活習慣を振り返ったメッセージを集めたので、ご紹介します。ここ数年を振り返って皆さんはいかがでしょう。

今の生活習慣が数年後の自分の健康を作ります。ぜひ今日から、健康づくりのはじめての一步を踏み出してみませんか。

運動

ストレッチは気軽にできる。体も温まるし、心もリラックスできるので続けてよかった。(30代)

ランニングを続けたことで、心も体も健康になったと感じる。(60代)

体重は右肩上がり、体型も戻りにくくなる。まだ大丈夫と思わずに、少しでも体を動かす習慣をつくっておけばよかった。(50代)

はじめての一步

今よりプラス10分多くからだを動かしましょう。

階段を使う、歩幅を広くして歩く、ラジオ体操、ながらストレッチなど。大切なことは無理なく続けられることです。

健康づくりにおすすめの北区ウォーキングアプリ「あるきた」をのぞいてみよう。



あるきたホームページ

食事

毎回野菜を食べよう!と意識してきた。野菜が食卓にないと子どもが物足りなさそうにしている。家族の意識も変えられると知った。これからは家族みんなで健康に過ごしたい。(30代)

20代頃の自分に食べ過ぎるなど言いたい。ラーメン&チャーハン、とんかつ&ミニそばのような組み合わせが目がなく、量を重視する食べ方をしていた。今、コレステロール値が悪い。(40代)

はじめての一步

毎食、野菜を食べよう。

野菜のチカラで、高血圧、高血糖、メタボなどの予防が期待できます。まずは、今よりあと一皿多く野菜を食べてみましょう。

区民の皆さんの野菜摂取を応援する「東京北区マイベジプロジェクト」をのぞいてみよう。



東京北区マイベジプロジェクトホームページ

歯科

近所に信頼できるかかりつけ歯科医があるおかげで、しっかりメンテナンスができ、良い状態を維持できるようになった。(50代)

歯の健康への意識が低く、定期健診を受けていなかった。妊娠、出産で口の中の状態もとても変わったので、良い状態にしておいたほうが良いと思った。(30代)

はじめての一步

かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けよう。

～歯科の定期健診で何が分かるの?何をやるの?～

- ①むし歯になっていないか。
- ②歯周病になっていないか。
- ③“磨いている”から“磨けている”歯みがきのやり方

◎歯のクリーニングについて
歯の汚れを機械などを使って除去することで、むし歯や歯周病に罹りにくくなります。



北区健診・がん検診等のご案内

生活習慣病予防については、北区ホームページもご覧ください。



詳しくはこちら

北区の歯周病検診を受けよう! 定期健診と併せて、歯のクリーニングも受けよう。

禁煙治療費助成事業

喫煙はさまざまな病気の原因となる生活習慣です。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

TDSニコチン依存度テストについては、北区ホームページをご覧ください。

【対】区内在住で、禁煙を希望する方(現在治療中の方を除く、年度内1名1回)

【内】禁煙治療(外来・薬局)にかかった自己負担額、上限1万円。ただし、妊婦や18歳未満の者を含む世帯の場合は上限2万円

※健康保険等で禁煙治療を受けられない医療機関もあります。

定 150名(申込順)

申 郵送、ファクス及び窓口で申込(妊婦を含む世帯の場合は、登録申請時、母子手帳または母子手帳の表紙の写しをご持参ください)

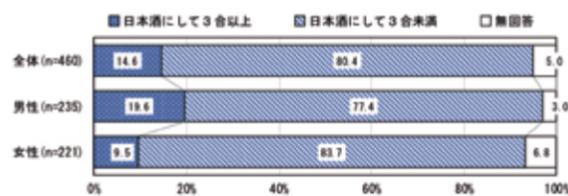
問先 王子健康支援センター 東十条2-7-3 北区保健所1階(9月1日より当面の間、赤羽会館6階に移転しています) ☎(3919)7588
赤羽健康支援センター 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481
滝野川健康支援センター 西ヶ原1-19-12 ☎(3915)0184

11月10日(水)～16日(火)はアルコール関連問題啓発週間です

過度の飲酒は、肝機能の障害以外にも、がんの発症やアルコール依存症などのリスクを高めます。健康への影響を理解し、過度な飲酒はやめましょう。

●北区における「健康づくりに関する意識・意向調査報告書」(平成30年3月)より

1日につき日本酒にして3合以上の飲酒の割合



●適度な飲酒量は、大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「ウィスキーダブル1杯」などに相当します。また、週に2日は休肝日を作りましょう。

●女性は男性に比べてアルコールの分解速度が遅いことが証明されています。そのため女性の飲酒量は、男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

●アルコールに強い人ほど多量に飲酒する傾向があり、健康障害への対策が重要です。

●区の取り組み

- ・健康とアルコールに関する健康教育を推進します。
- ・アルコールに関する保健相談を推進します。

●区民の行動目標

・飲酒の影響について正しい知識を持ち、過度な飲酒は控えましょう。

・飲酒をコントロールできない時は、専門家に相談しましょう。下記の健康支援センターでも相談を受け付けています。

問 健康推進課

王子健康支援センター ☎(3919)7588

赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

赤羽文化センター「『学びスタートday・学習体験会～新しい学びを始めてみませんか～』参加者募集」

対日定費別表参照

申 はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラムを記入、1通につき1プログラム1名まで)、電話または直接窓口で、11月22日(月)(必着)まで
問場先 ☎115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911
FAX(3906)3915

プログラム名/対象・費用	日程	定員
やさしい「川中島の戦い」を吟じてみよう!(詩吟)	12月2日(木) 午前10時～正午	5名
バラとユリのラウンド型アレンジメント 費2,550円(花材代)	12月2日(木) 午後2時～4時	4名
中国語で自己紹介をしよう	12月8日(水) 午前9時30分～11時30分	10名
たんすの着物を着てみよう 女性の方	12月8日(水) 午前9時30分～11時30分	6名
iPadで年賀状を作ろう 費500円(iPad使用料)	12月8日(水) 午前10時～11時30分	5名
よさこい鳴子踊りを踊ろう	12月9日(木) 午後6時30分～8時30分	5名
ゆったり踊るフラダンス体験(初心者向け) 女性の方	12月18日(土) 午前10時30分～正午	15名
折り紙で作る、ねじるバラと折り鶴アート 費300円(教材費)	12月20日(月) 午後1時～4時	10名
香りとハンドタッチで心とからだを元気に! 18歳以上 費700円(教材費)	12月26日(日) 午前10時～11時30分	10名



(令和3年10月25日現在の情報です)

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

接種済証を大切に保管してください

「接種済証」または「新型コロナワクチン接種記録書」は、ワクチンを接種したことを公的に証明するもので、接種2回完了後も、大切に保管してください。証明書のデジタル化や、国内利用を想定した証明書は、現在国が導入を検討しています。進展があり次第、お知らせします。



【北区ワクチン接種の予約やお問い合わせ】

北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎ 0120(801)222

【受付時間】平日：午前9時～午後7時 土・日曜、祝日：午前9時～午後5時

※英語・中国語・韓国語など10カ国語に対応

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp/wakuchin.html>



詳しくはこちら

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

1回目モデルナ接種者対象 10代・20代男性はファイザーワクチンも選択可

厚生労働省において、10代・20代の男性については、ファイザー社のワクチンに比べ、武田/モデルナ社のワクチン接種後の心筋炎や心膜炎の疑いの報告頻度が高いことから、ファイザー社のワクチンの接種も選択できるとされました。

これを受け、10代・20代の男性のうち、1回目にモデルナ社のワクチンを接種された方の2回目接種について、東京都の大規模接種会場及び区内の医療機関の一部で、ファイザー社のワクチンを接種することが可能となりました(引き続き、モデルナ社のワクチンで2回目を接種することも可能)。

詳しくは、厚生労働省や東京都のホームページをご確認ください。

なお、対応する区内医療機関については、北区コールセンターへご確認ください。

詳しくはこちら
厚生労働省Q&A



詳しくはこちら
東京都
大規模接種会場



海外渡航用 ワクチン接種証明書について

ワクチンを接種した事実を公的に証明するものであり、海外渡航や日本への入国・帰国時の防疫措置の緩和等の際に必要な方へ交付するものです。

※次の方は対象外

- ① 海外への渡航予定のない方
- ② 国外等で接種を受けた方(予防接種法に基づかない接種を受けた方)

【申請方法】①窓口申請(北区保健所)

②郵送申請

【交付手数料】無料。ただし、郵送請求にかかる切手代(返信用封筒の切手代を含む)は、申請者自身でご負担ください。詳しくは北区ホームページをご確認ください。

HP <http://www.city.kita.tokyo.jp/wakuchin/passport.html>



詳しくはこちら

11月11日木～17日水は「税を考える週間」です

税金は、私たちの暮らしを支えるために、教育・医療・福祉などに活かされています。税について今一度考えてみませんか。

年末調整に関するお知らせ

対 源泉徴収義務者(給与や賞与を支払っている事業者等)

◆年末調整等説明会の開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の発現に伴い、社会全体がこれまでとは異なる「新たな日常」に向けて変化している中、行政についてもデジタル化を進めていくことが重要となり、国税庁におきましても、こういった状況を踏まえ、年末調整に係る情報提供体制についても見直しを図り、これまで税務署主催で実施していた説明会については、全国一律で、令和3年以降は実施しないこととなりました。

なお、年末調整に関する動画やパンフレットは、下記のホームページに掲載しますのでご覧ください。

◆動画のご案内

年末調整に関する動画[年末調整のしかた・法定調書の作成と提出]は、国税庁インターネット番組「Web-TAX-TV」(<https://www.nta.go.jp/publication/webtaxtv/index.html>)に掲載していますのでご覧ください。

◆パンフレット・用紙のご案内

年末調整関係の用紙は国税庁ホームページ及び北区ホームページからダウンロードできます。

【源泉所得税関係・法定調書関係】

HP <https://www.nta.go.jp> (国税庁ホームページ)

【給与支払報告書(給与所得の源泉徴収票)】

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp> (北区ホームページ)

日 11月上旬頃～12月下旬頃

場 王子税務署1階ロビー(王子3-22-15)

※ご自由にお取りください。

※給与支払報告書は北区役所税務課にも設置しています。

※手揚げ袋等は各自でご用意くださいますようお願いいたします。

問 王子税務署 ☎(3913)6211

税務課 ☎(3908)1113

※王子税務署では、自動音声での案内となります。年末調整に関する一般的な相談については、「1」番を選択し、電話相談センターをご利用ください。税務署へのお問い合わせは、「2」番を選択し、お問い合わせ内容に応じて、下記内線をご指定してください。

源泉所得税関係…内線421～423(法人課税第2部門)

法定調書関係…内線221(管理運営部門)

e-Tax、ダイレクト納付、eLTAXのご案内

e-Tax(国税電子申告・納税システム)で源泉所得税の納付や法定調書の提出ができます。

※ダイレクト納付を利用すれば、金融機関等に出向く必要がなく、即時または納付日を指定して納付を行うことができます。詳しくはe-Taxホームページをご覧ください。

また、eLTAX(地方税ポータルシステム)を利用すると、「給与所得の源泉徴収票」と「給与支払報告書」が同時に作成でき、税務署と各市区町村に一括で提出することができます。詳しくはeLTAXホームページをご確認ください。

HP <https://www.e-tax.nta.go.jp> (e-Taxホームページ)

<https://www.eltax.lta.go.jp> (eLTAXホームページ)

税務署領収窓口受付時間短縮のお知らせ

納税窓口の受付時間を午前9時から午後4時までに見直しましたので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、金融機関や税務署の窓口に出向かなくても納付を行うことができる「キャッシュレス納付」が便利ですので、この機会にぜひご利用ください。

HP <https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm> (国税庁ホームページ「国税の納付手続(納期限・振替日・納付方法)」)

王子税務署からのお知らせ

王子税務署では、令和3年分の所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人の方の消費税及び地方消費税の確定申告書作成会場を次のとおり設置します。

【開設期間】令和4年2月16日(水)～3月15日(火)(予定)(土・日曜、祝日を除く)

【相談時間】午前9時15分～午後5時(午前8時30分受付開始、午後4時受付終了)

※会場では、混雑(三密)回避のため、入場整理券を配付

※入場整理券の配付状況に応じて、受付を早めに締め切る場合あり

【注意事項】新型コロナウイルス感染防止の観点から、ぜひ、お手持ちのスマートフォンやパソコンで自宅から提出(送信)するe-Taxをご利用ください。確定申告書作成会場に出向かなくても、マイナンバーカードを利用する方法の他に税務署でIDとパスワードを取得すれば、スマートフォンやパソコンから国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、ご自宅から提出(送信)できます。

確定申告書作成会場の設置

スマートフォンやパソコンで自宅から申告書を提出(送信)する場合、源泉徴収票や生命保険料控除の証明書などは、その記載内容を入力することで、添付を省略することができます。

また、マイナンバーに関する本人確認書類についても、提示または写しの提出が不要です。国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、作成した申告書を画面印刷して郵送等による提出もできます。

なお、申告書を画面印刷して提出する場合は、マイナンバーに関する本人確認書類については、提示または写しの提出が必要です。

※スマートフォンを利用した申告については国税庁ホームページをご覧ください。

問 場 王子税務署個人課税第1部門(王子3-22-15)

☎(3913)6211 ※自動音声で「2番」を選択してください。

HP <https://www.nta.go.jp>



詳しくはこちら

2022 KIRARIOR DREAM COLLECTION

～想いをカタチに～ユニバーサルファッションショー

出演者募集

出演する方も、観覧する方も、皆さんがハッピーな気分を感じてもらえるオリジナル企画を通して、たくさんの幸せをお届けします。

対 区内在住、在勤、在学の方

日 令和4年3月12日(土) 午後1時～4時

場 北区立いきがい活動センターきらりあ北(王子5-2-5-101) 内 年齢、性別、国籍、障がいの有無にかかわらず、どなたでも参加できるユニバーサルファッションショーを開催します。夢や希望、あなたの想いをカタチに。きらりあ北がお手伝いします。

定 60組(応募者多数の場合は抽選し、当選者へのみ1月17日(月)以降に電話連絡します) 申 Eメール、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、12月28日(火)までに申込。詳しくはお問い合わせください。

定 60組(応募者多数の場合は抽選し、当選者へのみ1月17日(月)以降に電話連絡します) 申 Eメール、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、12月28日(火)までに申込。詳しくはお問い合わせください。

問先 いきがい活動センターきらりあ北 ☎(5390)2220 FAX(5390)2233
EM kirarior.dream.collection@gmail.com



ノロウイルスによる食中毒にご用心!

ノロウイルスによる食中毒は冬場に多く発生します。近年の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。

あなたの手洗い、加熱、消毒が食中毒を予防します。

ノロウイルスの特徴

ノロウイルスは、少量でも手指や食品などから口に入ると、体の中で増殖し、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛や下痢などの食中毒の症状を引き起こします。

予防方法

★念入りに手を洗う

感染者のふん便には非常に多くのノロウイルスが含まれ、人の手から食品を汚染します。トイレの後、調理の前や食事の前にはよく手を洗いましょう。手洗いは2度洗いが効果的です。



★よく加熱する

食品を中心までよく加熱することで、ノロウイルスをやっつけることができます。

★適切に消毒する

まな板や包丁などの調理器具は洗剤などで十分に洗浄後、煮沸消毒するか次亜塩素酸ナトリウムを含む漂白剤などで消毒することが食中毒予防に有効です。また、トイレのドアノブなど手が触れるところは定期的に消毒しましょう。



問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919)0726

第141期 北区区民大学

「コンドル博士に見る東西文化交流

～旧古河邸等の西洋建築と日本文化の探求～」受講生募集

対 区内在住、在勤、在学で、全回参加できる方 日 場内 下表のとおり 内 明治政府に招聘された外国人建築家ジョサイア・コンドル氏の西洋建築の紹介と普及、日本文化の探求と欧米への紹介等、日本での活動を、旧古河邸の見学を交えて学習します。

定 30名(抽選) 費 200円程度(入園料及び保険料) 申 往復はがき(記入例参照。当日連絡できる携帯電話、メールアドレス、手話通訳利用有無も記入)で、11月15日(月)(必着)まで ※オンライン講座に変更する場合があります。

問先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323 FAX(3900)1139

回	日時	テーマ	講師	会場
1	12月6日(月) 午後2時～4時	【見学会】コンドル博士の最晩年の傑作と言われる旧古河邸及び旧古河庭園(館内見学と庭園の自由散策)	大谷美術館建築アドバイザー 鳥巢元太氏 大谷美術館事務局長 志村明彦氏	旧古河邸大谷美術館(西ヶ原1-27-39) (現地集合)
2	12月13日(月) 午後2時～4時	コンドル建築の概要・特徴～明治時代に建てられた西洋建築～	大谷美術館建築アドバイザー 鳥巢元太氏	北とぴあ14階スカイホール
3	12月20日(月) 午後2時～4時	コンドル博士に見る東西文化交流～日本文化の探求と海外への紹介～	大谷美術館副館長 林 明夫氏	



写真提供:大谷美術館

「国保のしおり」 (令和4年度版) の有料広告募集

【発行部数】7万1,000部(予定)
【規格】B6変形判56ページ程度・4色カラー
【広告の規格】縦18.2cm×横10.0cm
【掲載料】10万円
【配布期間】令和4年4月～5年3月
【募集枠数】1枠

申 所定の申込用紙(広報課窓口(区役所第一庁舎3階1番)にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入し、広告の原稿案を添えて、郵送、ファクスまたは直接広報課へ持参で、11月30日(火)(必着)まで

※広告の掲載基準など詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

問 国保年金課庶務係 ☎(3908)1130

先 〒114-8508(住所不要)広報課広告担当 ☎(3908)1102 FAX(3905)3422

北区人権週間記念講演会

共催 北区人権擁護委員
協賛 (公財)東京都人権啓発センター

国際連合は、すべての人の基本的な人権と自由を確保するため、世界共通の基準として「世界人権宣言」を1948年12月10日の第3回総会で採択しました。そののち、国際連合は同宣言の採択を記念して、12月10日を「人権デー」と決めました。

法務省及び全国人権擁護委員連合会は、同宣言採択の翌年から、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定め、人権意識の普及啓発に取り組んでいます。

北区でも人権週間を記念し、講演会を開催します。

「主張から尊重の人権へーコロナ体験を活かしてー」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 12月5日(日) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

場 北とぴあ6階ドームホール

師 JT生命誌研究館 名誉館長 中村桂子氏

定 60名(抽選)

内 生きものを歴史のなかで捉える「生命誌」を提唱し、「ふつうのおんなの子」のちから」の著者でもある中村桂子氏に、わたしたちが今直面している、新型コロナウイルスの体験を活かして生きることについてお話いただきます。

それぞれの価値観で誰もがいきいきと暮らせる社会について考えてみませんか。



中村桂子氏

申 往復はがき(記入例参照。参加希望人数(2名まで。来場者全員の氏名、ふりがな、住所、電話番号、年齢(年代)も記入)、車イス使用有無、手話通訳利用有無、保育希望の方はその旨を朱書き)で、11月12日(金)(当日消印有効)まで ※保育あり[1歳以上未就学児。定員あり(抽選)]。希望の方は11月10日(水)まで(お子さんの氏名・ふりがな、住所、年齢、性別を記入)に申込。抽選結果は11月12日(金)以降に連絡します。

詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問先 〒114-8503(住所不要)多様性社会推進課

☎(3913)0161



北区人権週間
記念事業
ホームページ

年末特別保育

年末に保護者の方が就労するため保育を必要とする児童を、区・私立保育園で保育します。実施保育園等詳しくは、北区ホームページ、各施設に掲示しているポスター等をご確認ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、実施内容を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

区立保育園

対 年末に保育が必要な、区内の認可保育園在籍児童、または区内に居住している8カ月以上～小学校就学前の健康で集団保育が可能な児童

【保育期間】 12月29日(水)～31日(金)

【実施保育園】 区立赤羽保育園ほか一部の区立保育園

定 各園30名(申込順)

費 基本保育料…1日あたり2,000円 ※追加保育料あり

食費…1食500円 ※食物アレルギーのある場合は各園にお問い合わせください。

【保育料及び食費の納入】 12月10日(金)までに金融機関で払込

【提出書類】 年末特別保育申込書、年末特別保育用勤務証明書(自営の方は各自で作成)、年末特別保育児童票

※申込関係書類は保育課(区役所第一庁舎2階3番)及び各保育園にあります。必ず必要書類を揃えてお申し込みください。

※認可保育園に在園していない児童は、申込受付当日に児童をお連れください。保育園長が面接を行います。受付日に面接できない場合は、後日、希望園での面接が必要です。また、健康診断が必要になる場合があります。

申 12月1日(水)～3日(金)(午前9時～午後5時)までに、提出書類を持参して各園で申込 ※申込順に受付(電話予約及び保育課窓口での申込は受け付けておりません)

【実施園の変更】 利用希望が少ない場合は、ほかの実施園に変更して保育する場合があります。

問 保育課保育運営係 ☎(3908)9127

先 各実施園



私立保育園

対 定 各実施園により異なります。詳しくは、お問い合わせください。

【保育期間】 12月29日(水)・30日(木)

費 基本保育料…1日あたり2,000円

※午後6時15分を超えて利用の場合は1時間500円加算。

食費…1食500円

※食事の内容については各園にお問い合わせください。

申 12月1日(水)～3日(金)の開園時間内に直接各園で申込

【実施園の変更】 利用希望が少ない場合は、ほかの実施園に変更して保育する場合があります。

※提出書類などは各実施園で異なります。詳しくは、お問い合わせください。

問 先 各私立保育園



年末特別保育ホームページ

※利用料の還付は原則行いませんが、新型コロナウイルスへの感染疑いがある時に限り対象となる場合があります。詳しくは各保育園にご相談ください。

※年末特別保育は、無償化対象外です。



令和4年度 北区立小・中学校新入学について

就学する学校について～北区は指定校制度です～



新入学手続きの流れ

新入学を迎える児童生徒の世帯主あてに、新中学生は11月中旬、新小学生は12月上旬に、就学通知書を発送します。

なお、特別な事情があり、北区が定めた承認基準にあてはまる場合は、指定校変更・区域外就学の申請をすることができます。

指定校変更を希望する方は、就学通知書を受け取ってから令和4年1月5日(水)までに、学校支援課学事係で申請手続きをしてください。

指定校変更・区域外就学についてのご注意

指定校変更等の希望者が受入定員を超過した学校は抽選となりますので、ご希望の学校に変更することができない場合もあります。抽選は、令和4年1月中旬を予定しています。

また、通学区域内の児童生徒数が多く教室数に余裕がない学校については、あらかじめ受付を制限します。承認基準及び制限学校名と制限内容については就学通知書に同封するご案内及び北区ホームページでお知らせします。

問 先 学校支援課学事係(滝野川分庁舎1階5番) ☎(3908)1541

北区の魅力を再発見!

ぶらり散歩道

今年度は、北区に息づく渋沢翁の足跡や関連施設についてご紹介します。
問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

ぶらり散歩道「渋沢栄一没後90年」

1931(昭和6)年11月11日、多くの人に惜しまれながら飛鳥山の自邸にて91年の生涯を閉じた渋沢翁。葬儀の日、飛鳥山の邸宅から青山斎場へ向かう沿道には2万人もの人が駆け付け、その死を悼みました。今年で没後90年を迎えます。

現在は、JR・京成線日暮里駅を出て徒歩6分ほどの場所にある、谷中霊園の渋沢家墓所に眠る渋沢翁。「青淵」と雅号が刻まれ、右隣には先妻の千代、左隣には後妻の兼子の墓が建立されています。

また、谷中霊園には若き日の渋沢翁が仕えた旧主・徳川慶喜の墓所もあります。死してなお、旧主・徳川慶喜に対し好意・家来・感謝の気持ちがあり、見守りたいという思いから、渋沢翁の墓は徳川慶喜の墓に向けて建てられたと言われています。

生前、渋沢翁は約500社にものぼる企業の設立・育成に関わり、600余りの社会公共事業に力を注ぎました。その功績から多くの人に愛された渋沢翁の墓には、今もなお献花に訪れる人が後を絶ちません。

渋沢翁の忠恕の心「まごころと思いやり」の精神は、これからも多くの人に受け継がれていくことでしょう。渋沢翁の墓前に立ち、そっと目を閉じると、今でも私たちをあるべき姿へ導き奮い立たせてくれる、そんな場所になっています。



葬列を見送る人々 (渋沢史料館所蔵)



墓碑 (渋沢史料館所蔵)

長生きするなら 北区が一番



介護予防で元気はつつサロン 『いきいきからだ調整体操』

対 赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、西が丘1～3丁目に在住の65歳以上で、医師から運動制限をされていない方

日 11月19日(金) 午後1時～2時30分

場 赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-2-27)

内 ロコモを予防する運動を学びます。

【持ち物】 動きやすい服装と室内用の運動靴(上履き)、フェイスタオル、筆記用具、飲み物、マスク

師 介護予防運動指導員 石井恵美子氏
定 30名(申込順)

申 11月9日(火)午前10時から電話申込

問 先 西が丘園高齢者あんしんセンター
☎(5924)7715



家族介護者教室 「老いの支度について」～安心して自分らしい生活を送るために～

対 区内在住、在勤の介護に興味がある方

日 11月30日(火) 午後2時～3時30分

場 特別養護老人ホーム飛鳥晴山苑1階あす

かホール(西ヶ原4-51-1)

内 自分自身や親族、知人に介護が必要になったとき、お金はいくらかかるのか、誰に相談して管理してくれるかなど成年後見人や任意後見人制度を始めるタイミングについて学びます。

師 権利擁護センター「あんしん北」センター長 飯野加代子氏 **定** 15名(申込順)

申 11月2日(火)午前10時から電話申込

問 先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
☎(3940)9175

長生きするなら北区が一番



子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

駿台ジュニア天文教室(対面とオンライン) 「火星探査」

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤、在学の小学3年生～6年生と中学生及び保護者

日 11月20日(土) 午後3時～4時

師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏

定 対面…10名(抽選)

オンライン…10名(申込順)

申 対面…往復はがき(記入例参照)で、11月15日(月)(必着)まで

オンライン…11月17日(水)までにホームページまたはフォーム

(<https://forms.gle/9sfdirytwZiZzAqx6>)で申込

問 場 先 〒114-0002 王子6-1-10

駿台学園中学高等学校天文台 布施・篠原

☎(3913)5735

HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp>



はがき等の記入例

- ①講座・催し名
②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤電話番号(FAX番号)
⑥その他必要事項

◆往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
◆申込は原則1名1通

今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、区の事業・イベントを中止・延期することがあります。最新情報は北区ホームページをご覧ください。

お知らせ

◆第2回北区基本構想審議会

日 11月17日(水) 午後6時30分から
場 北とびあ15階ペガサスホール
内 各調査結果の概要及び各部会の運営について(審議会後半に第1回部会を開催)
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問 企画課 ☎(3908)1104

◆個人事業税の納税について

お手元の納税通知書に記載の納期限までに、お近くの金融機関、郵便局等でお納めください。
納税には口座振替やスマートフォン決済アプリなどもご利用できますので、ぜひご利用ください。
問 荒川都税事務所(北区の個人事業税を所管) ☎(3802)8114

◆第235回東京都都市計画審議会

日 12月22日(水) 午後1時30分から
場 都庁内会議室(新宿区西新宿2-8-1)
定 15名(定員を超えた場合、12月8日(水)に公開抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、12月1日(水)(当日消印有効)まで
※プライバシーに関わる案件などで、会議が一部非公開となることがあります。
問 先 〒163-8001(住所不要)東京都都市整備局都市計画課 ☎(5388)3225

募集

◆都営住宅入居者の募集

[募集内容]
①一般募集住宅(家族向け、単身者向け)
②定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)
③居室内で病死等があった住宅
※入居資格などは、募集案内でご確認ください。
[申込書・募集案内の配布期間・場所]
11月1日(月)～10日(水)に区営住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)で配布
※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。
配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(https://www.to-kousya.or.jp/)からもダウンロードできます。
申 郵送で、11月15日(月)(必着)まで
問 先 〒150-8322 渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山3F 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
☎0570(010)810(募集期間中のみ)
☎(3498)8894(募集期間外)
問 住宅課区営住宅受付担当
☎(3908)1523
※いずれも土・日曜、祝日は除く

◆都営住宅地元割当(単身者及び家族向け)入居者募集

[募集内容]
①単身者向け住宅 ②家族向け住宅
稲付二丁目ほか(5戸)
※入居資格などは募集案内でご確認ください。
[申込書・募集案内の配布期間・場所]
11月18日(木)～26日(金)に区営住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)で配布
※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。
申 郵送で12月1日(水)までに区営住宅受付担当に届いた申込書に限り受け付けます。
※11月の都営住宅募集に申し込みした方も申込できます。
問 先 〒114-8508(住所不要)住宅課区営住宅受付担当
☎(3908)1523

◆職員募集[緊急雇用対策] 北区会計年度任用職員(職員課)

[募集職種]事務補助
[選考方法]書類審査、基礎能力試験(PC入力作業等)及び面接
詳しくは、北区ホームページをご覧ください。
問 先 〒114-8508(住所不要)職員課人事係(区役所第一庁舎3階8番)
☎(3908)8031



詳しくはこちら

◆年末年始ごみ収集作業員(会計年度任用職員)募集

対 18歳以上の方(高校生不可)
[勤務内容]屋外の集積所でごみを清掃車に積み込む作業
[勤務期間]12月～令和4年1月
[勤務日数]4週で16日以内
[勤務時間]午前7時40分～午後4時25分
[賃金]日給1万145円(交通費別途支給)
申 11月11日(木)から13日(土)までに電話連絡後、履歴書を持参
詳しくは、北区ホームページをご覧ください。
問 先 北区清掃事務所(北区豊島8-4-3)
☎(3913)3141
HP http://www.city.kita.tokyo.jp/kitakuseiso/kurashi/gomi/shushu/arbeitsr03_fas_seiso_short.html



詳しくはこちら

◆特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者の募集

特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局では、区立幼稚園の臨時的任用教員の採用候補者を募集します。
[職種]臨時的任用教員(幼稚園)
[勤務地]23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)
[資格]幼稚園教諭普通免許状を現に保有する者
[申込期間及び方法]11月18日(木)～12月7日(火)(当日消印有効)までに、所定の書類(選考案内を参照)を申込期間内に郵送
[選考案内配布]教育指導課(滝野川分庁舎2階5番)、23区の各区役所及び申込先で配布
[選考方法]書類選考及び面接
[その他]名簿掲載期間が12月31日(金)で終了する方のうち、引き続き名簿掲載を希望される方は必ず申込をしてください。
問 先 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館17階特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当
☎(5210)9857
詳しくは、ホームページをご覧ください。
HP http://www.tokyo23city.or.jp/

◆高齢者、障がい者世帯のためのボランティアリフォーム事業

後援 北区
[世帯条件]次の①～④のいずれかに該当する区内の世帯
①70歳以上の高齢者のみの世帯
②「身体障害者手帳」1・2級の方を含む世帯
③「愛の手帳」1～3度の方を含む世帯
④「精神障害者保健福祉手帳」1～3級の方を含む世帯
※過去に本事業を利用し、修繕を受けられた方は対象外
[住宅条件]対象世帯が所有し居住する個人住宅、分譲共同住宅専有部分、家主の承諾を得た賃貸住宅など
[作業内容]準備から完了までおおむね半日程度で行える屋外での作業
[作業例]屋外の門扉・雨樋・庇等の改修・塗装作業、屋外手すりの取り付け、屋外電球交換作業等(修繕にかかる材料、器具などは用意いただくか有償)
申 11月1日(月)～10日(水)に電話申込(土・日曜、祝日を除く。午前10時から午後4時) ※申し込み多数の場合、抽選(10件)
問 先 (一社)北区総合建設業協議会(越野建設(株)内)松本
☎(3913)4511
FAX(3913)4723

講座・催し

◆エコベルデみどりの教室 お正月かざりをつくろう

対 区内在住、在勤、在学の4歳以上(小学生以下は保護者同伴) ※同伴者作成不可
日 12月19日(日) 午前10時～11時30分
内 わらを編んで、ドアに飾れるミニサイズのお正月飾りを作りませんか。
定 15名(抽選)
費 200円
申 往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。保護者同伴の場合は同伴者氏名も必ず記入)で、12月7日(火)(必着)まで
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜休館)
☎(3913)8340
FAX(5902)3887
EM ecoverde@eco-plan.jp

◆板橋区・練馬区・豊島区・北区合同糖尿病区民公開講座～動画配信～「コロナ禍の糖尿病対策～フレイル予防と食事療法・運動の実践～」

日 11月1日(月)～11月30日(火)
内 練馬区医師会ホームページでYoutube限定配信します。
問 練馬区医師会
☎(3997)0121
HP http://www.nerima-med.or.jp/tonyo/kouza.php



詳しくはこちら

◆北区WEBセミナー⑤(ZOOM開催)「スマホ活用!デザイナーが教える映える写真の撮り方講座」

対 中小企業経営者(区内事業者優先、起業前の場合は具体的なプランのある方)
日 12月9日(木) 午後1時30分～4時
師 北区デザイン相談員 吉田晃永氏
定 100名(申込順)
申 12月3日(金)までにファクス、Eメール(記入例参照)、電話または北区ホームページで申込
問 先 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237
FAX(5390)1141
EM shien@city.kita.lg.jp

◆公開歴史講座「中央公園文化センターの謎にせまる～兵器工場の事務所から米軍野戦病院まで～」

対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日 12月4日(土) 午後2時～4時
場 中央図書館3階ホール
内 白亜の建物・中央公園文化センターは、陸軍造兵廠火工廠の本部事務所として建設され、戦後は米軍に接収されました。その歴史の謎に迫ります。
師 中央図書館 地域資料専門員
定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月16日(火)(必着)まで
※視覚障害のある方は電話申込可
※聴覚障害のある方はファクス申込可
※手話通訳が必要な方は事前にご連絡ください。
※会場にはヒアリングループ補聴援助システムが設置されています。
問 先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館図書係
☎(5993)1125
FAX(5993)1044



◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会「クラウドファンディングでの資金調達」

対 区内事業者または起業をお考えの方
日 11月17日(水) 午前10時～正午
内 夢を分け合うシェアキッチン作り
師 夢見キッチン代表 山本運理氏
定 12名(申込順)
申 11月1日(月)からファクス(記入例参照)または電話で申込 ※ネスト赤羽では11月17日(水)午後2時～4時に融資に関する個別相談会を開催(予約制)。詳しくはお問い合わせください。
問 場 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571
FAX(3901)7789
HP http://www.nest-akabane.com/

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「クリスマスと新年にはお花を～基本のいけばなでハレの日を演出しませんか(古流わかば会)～」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月5日～19日 毎週日曜 計3回
午後1時30分～3時
内 いけばなを年末年始の行事に取り入れ家庭で楽しむコツや華道の基本について学びます。
師 古流わかば会 家元 武藤理春氏
[協力]北区茶華道連盟
定 10名(抽選)
費 6,000円程度(花材代全回分)
申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、11月19日(金)(必着)まで



過去の講座の様子

②PC特別講座「みんなのパソコンひろば」
日 12月2日(木) 午後6時30分～8時30分
内 パソコン相談とミニセミナー「はがきデザインキットで年賀状作成」
師 堀 愛弓氏
定 12名(抽選)
費 2,000円(テキスト代金含む)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話、直接窓口または申込コードで、11月22日(月)(必着)まで
=以下、①②共通=
問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911
FAX(3906)3915



申込はこちら

◆滝野川文化センター区民講座

①「元気な身体は日々の食事から!必要な栄養と正しい生活習慣を知って、コロナ禍を乗り切りよう」
日 12月2日～16日 毎週木曜 計3回
午前10時～11時30分
内 体調不良や免疫力の低下など、「食」の観点で基礎的な健康知識について学びます。
師 管理栄養士 田口道子氏
定 20名(抽選)
②「不満をためないコミュニケーション～夫婦、家族、職場でより良好な関係を築くには?～」
日 12月5日～19日 毎週日曜 計3回
午前10時～正午
内 思いの伝え方、心のバランスの取り方の話を聞き、自分と相手にとって良いコミュニケーションとは何かを考えます。
師 NPO法人親子学代表 鈴木由美子氏
定 16名(抽選)
=以下、①②共通=
対 区内在住、在勤、在学の方
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月18日(木)(必着)まで
問 場 先 〒114-0024 西ヶ原1-23-3 滝野川文化センター(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230
FAX(5394)1231

◆中央公園文化センター区民講座

「大人の宇宙講座～冬の星空から宇宙の果てまで～」
対 区内在住、在勤、在学の方[「大人の宇宙講座」に初めて申込される方優先]
日 12月9日(木) 午前10時～正午
内 冬の夜空に見える星、その先に広がる宇宙の世界を宇宙シミュレータで学びます。
師 天文学普及プロジェクト「天プラ」高梨直紘氏
定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、12月1日(水)(必着)まで
問 場 先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館)
☎(3907)5661

◆北区CB(コミュニティビジネス)交流会

(Zoom開催)
対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月6日(月) 午後6時30分～8時30分
内 CB事業者によるトークセッション、事業者との交流会
師 北区CB創業支援ネットワーク事業者、タバタバー店長 櫻井寛己氏、JimoKids代表 畑川麻紀子氏
定 50名(申込順)
申 11月29日(月)までにファクス、Eメール(記入例参照)、電話またはホームページの申込フォームで申込
詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 先 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237 FAX(5390)1141
EM shien@city.kita.lg.jp



申込はこちら

◆現代の寺子屋楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 11月20日(土) 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール(王子2-7-1)
内 「ヨーロッパ文化と日本文化-フランスを中心に-」
師 早稲田大学名誉教授 伊藤 洋氏
定 40名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎(3905)8056
HP <http://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

◆駿台天文講座(対面とオンライン)

「火星の地質を調べる」
後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月20日(土) 午後5時～6時
師 東京大学教授 宮本英昭氏
定 対面…10名(抽選)
オンライン…20名(申込順)
申 対面…往復はがき(記入例参照)で、11月15日(月)(必着)まで
オンライン…11月17日(水)までにホームページまたはフォーム(<https://forms.gle/VAKZBC57WYWhPcQ4A>)で申込
問 場 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 布施・篠原
☎(3913)5735
HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp>

◆視覚を刺激!アートにふれよう「ココキタまつりweek」

ココキタで日々活動しているレジデンスアーティストや、アーティストバンク登録者による展示を中心にココキタを盛大に飾ります。
※詳しくは、チラシ、ココキタホームページをご覧ください。
日 12月4日(土)～12日(日) 午前10時～午後8時 ※最終日は午後5時まで
内 展示「History of Dctpeppers Theatre～ココキタで生まれた作品たち～」
「★☆☆北区AKT STAGE公演ポスター展」
「HINOKO展」ほか
問 場 北区文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5-3-13)(月曜休館)
☎(6338)5711
HP <https://kitabunka.or.jp/cocokita/>



ひがしやまたくひろ(展示)



「キタクなるまちをつくろう」のつづき(参加型展示)

◆ワーク・ライフ・バランス講演会

育児を知って、社会を変える～男性が取れば、育休が変わる～
共催 (公社)王子法人会・東京商工会議所北支部・(一社)北産業連合会
対 テーマに関心のある方、中小企業経営者、人事・労務管理担当者
日 12月10日(金) 午後6時30分～8時10分
内 男性は育休が取りづらい、そう思っていないか。法整備が進む一方で、男性が育休を申請した際にハラスメントを受けることもあります。育児に対する社会のあり方や考え方に着目し、変化していくために必要なことを一緒に考えてみませんか。
師 大正大学心理社会学部准教授 田中俊之氏
定 30名(申込順)
申 11月4日(木)午前9時からEメールまたはファクス(記入例参照。保育利用有無、手話通訳使用有無、講座テーマに関して講師へ質問があれば記載(任意))で申込
※当日、感染予防対策の同意書への記入(氏名・連絡先等)にご協力をお願いします。
※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は11月11日(木)までにお子さんの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。結果は11月13日(土)以降にお知らせします。
※手話通訳ご希望の方は11月12日(金)までに申込
問 場 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階)
☎(3913)0161 FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp



田中俊之氏



詳しくはこちら

◆彩の京就職面接会

後援 北区
日 11月29日(月) 午後1時～4時
場 赤羽会館4階大ホール(赤羽南1-13-1)
内 ハローワーク王子・大宮・川口・浦和の4所合同で開催する、区内および埼玉県の企業と直接面接できる就職面接会です(参加企業計7社予定)。当日は事前予約の上、ハローワークの紹介状と履歴書などの応募書類が必要です。当日ご持参ください。
※参加企業の求人情報はハローワーク王子の窓口及びホームページで、11月1日(月)から公開予定
申 11月26日(金)正午までに電話で申込
問 先 ハローワーク王子企画調整部門
☎(6858)8111
HP <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/ouji.html>

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区
日 11月9日(火) 午後1時30分～4時
場 区役所第一庁舎1階ロビー
内 年金の疑問や職場のお困りごとはありませんか。あなたのまちの社会保険労務士が相談に応じます。
申 当日、直接会場へ
問 東京都社会保険労務士会北支部
☎(3903)1105

◆北区障害者就労支援フェア

共催 ハローワーク王子
対 一般就労をお考えの障害のある方と保護者、障害福祉施設職員、障害者雇用に関心のある企業の方
日 11月19日(金) 午後1時30分～4時30分
内 ①講演会…一般企業に就職している障害のある方が、就労・雇用についてお話しします。なお、事前収録動画を視聴する形式となります。
②相談コーナー…就労支援センター北、ハローワーク王子の担当者が相談に応じます。
③面接会…障害者雇用に積極的な企業による就職面接会
場 ①②北とびあ14階カナリアホール
③北とびあ14階スカイホール
申 ①②当日、直接会場へ
③事前申込が必要です。申込方法など詳しくはハローワーク王子までお問い合わせください。
問 障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085 FAX(3908)5344
ハローワーク王子専門援助部門
☎(5390)8613 FAX(3912)7246

スポーツ

◆これからフルマラソンにチャレンジしてみたい方!効果的なトレーニング方法、ムダのない走り方をお伝えします!赤羽体育館「ランニングクリニック」

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日 11月21日(日) 午前11時～正午
※雨天中止
師 ルネサンストレーナー
定 15名(申込順) 費 1,010円
申 11月2日(火)午前10時から電話申込
問 場 先 赤羽体育館(志茂3-46-16)
☎(3901)3144
詳しくはホームページをご覧ください。
HP <http://akatai.net>



詳しくはこちら

スポーツ

◆初級者・初中級者テニス教室

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者不可)

日 初級クラス…12月7日～令和4年2月8日(12月28日、1月4日を除く) 毎週火曜
①午前9時～11時 ②午前11時～午後1時
12月2日～1月27日(12月30日を除く)
毎週木曜 ③午前11時～午後1時
初中級クラス…12月3日～1月28日(12月31日を除く) 毎週金曜 ④午前9時～11時
⑤午前11時～午後1時 いずれも計8回

場 新河岸川庭球場(岩淵町41)

師 サンスクエア所属テニスコーチ

定 各10名(抽選) **費** 各8,000円

申 往復はがき(記入例参照。①～⑤の別も記入)で、11月17日(水)(必着)まで

問先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

◆肩甲骨や骨盤を整えるエクササイズとヨガのポーズで心も体もリフレッシュ! テラスで風を感じ心地よく動きましょう! 赤羽体育館「トレーニングヨガ」

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方

日 11月14日(日) 午後1時～2時

※雨天中止

師 三浦由季氏

定 20名(申込順)

費 1,010円

申 11月1日(月)午前10時から電話申込

問場先 赤羽体育館(志茂3-46-16)
☎(3901)3144

※詳しくはホームページをご覧ください。

HP <http://akatai.net>



詳しくはこちら



◆知的障害者サッカー教室

対 知的障害者(児)と家族、知的障害者サッカーに興味のある方

日 12月5日(日) 午前10時～正午(9時30分から受付) ※雨天中止

場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)

師 東京都知的障がい者サッカー連盟

定 30名(抽選)

申 申込書(スポーツ推進課(北とぴあ10階)、区内スポーツ施設にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入してファクス、Eメール、郵送または持参で、11月19日(金)(必着)まで

※サポートが必要な方は同伴者の参加をお願いします。

問先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134 FAX(5390)1137
EM spo-suishin@city.kita.lg.jp

◆区民体育大会ダンススポーツ大会

主催 北区・北区体育協会

対 区内在住、在勤、在サークルの方

日 11月28日(日) 午前10時～午後7時

場 赤羽会館(赤羽南1-13-1)

申 11月5日(金)まで

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 北区ダンススポーツ連盟 蔵方
☎080(5499)9079(午後7時以降)

HP <https://kitaku-dancesport.tokyo/>

パノラマプール3期水泳教室

対 ①小学1年生～3年生 ②③小学1年生～6年生 ④⑤小学3年生～中学1年生
⑥⑦⑧⑨20歳以上の方 ⑩3～4歳未就学児 ⑪5～6歳未就学児

※①②③④⑤区内在住、在学 ⑥⑦⑧⑨区内在住、在勤
⑩⑪区内在住、在園、年齢は初回時点

日 12月2日～令和4年1月27日(12月30日を除く) 毎週木曜

①レッツスイミング ②レッツトライ平泳ぎ ③レッツトライ25mクロール
④レッツゴークロール・背泳ぎ ⑤レッツゴー平泳ぎ・バタフライ

※②はクロール・背泳ぎを25m完泳できる方が対象 ※④⑤は保護者の送迎が必要

12月3日～1月28日(12月31日を除く) 毎週金曜

⑥成人中級チャレンジ水泳教室 ⑦成人中級ステップアップ水泳教室
⑧成人初級ステップアップ水泳教室 ⑨成人初級ビギナー水泳教室

12月5日～1月30日(1月2日を除く) 毎週日曜

⑩幼児水泳教室1(3～4歳) ⑪幼児水泳教室2(5～6歳)

いずれも計8回

師 フクシ・エンタープライズ

申 往復はがき(記入例参照。性別も記入)で、11月19日(金)(必着)まで(はがき持参有効)

※申込者数が定員を上回った場合は抽選

※各教室の詳細はパノラマプールのホームページまたは下記コードからご覧ください。

問先 〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール事務所
☎(5993)8337 **HP** <https://jyujyodai-pool.jp>



詳しくはこちら



11月11日は、大河ドラマ館入館料無料の日!

11月11日は渋沢栄一翁の命日です。「渋沢×北区 青天を衝け 大河ドラマ館」では、命日に合わせ、入館料が無料になります(事前予約不要。午前9時から午後4時にチケットブースへお越しください)。

10月にリニューアルを実施し、飛鳥山に関する展示も増えました。この機会にぜひご来館ください。

※新型コロナウイルス対策として、入場を制限する場合があります。

そのため、長時間お並びいただく場合もあります。

※無料券の配付は800枚で終了します。

問 渋沢×北区 青天を衝け 大河ドラマ館 入場券販売管理センター

☎(6903)3901 **HP** <https://taiga-shibusawa.tokyo/>



詳しくはこちら



健康ひとくちメモ

高めよう!ストレス対処力

ストレス解消をしたくても、新型コロナウイルス感染症の拡大により、行動が制限される生活が続いていることで、ストレスを抱えてしまうという悪循環になっていませんか。

◆何に困っているのか、不安なのかの「見える化」を

どうすればいいのかを考えていくことがストレスを軽減させることにつながります。

◆質の良い睡眠をとりましょう

生活リズムを整え、適度な睡眠時間を取りましょう。不眠だけでなく、眠りすぎる過眠も生活リズムが乱れるので、注意が必要です。

◆バランスの良い食事をとりましょう

「主食・主菜・副菜」が揃った食事は体に必要な栄養素をバランス良くとることができます。

体の調子を整え、ストレス対処力を高めましょう。



健康推進課

くらしのトラブル注意報

問 消費生活センター ☎(5390)1142(相談専用)

[相談日時] 月～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分～午後4時

高齢者を狙った、海産物や健康食品の送りつけ商法に注意してください。

[相談事例] 海産物業者から電話があり、カニが格安なので購入しないかと勧誘された。不要だと断ったが、事業者の名前、住所及び電話番号を伝えてしまったため、翌日、同じ事業者から、「本日クール便で発送したので、明日には届く。」と電話が入った。価格は代金引換で1万円だが、断りたい。どうしたらよいか。

アドバイス

- ①不要な商品の購入を電話で勧誘されても、きっぱり断り、すぐに電話を切りましょう。また、名前や住所などの個人情報を知らせることは危険です。聞かれても答えないようにしましょう。
- ②代引配達で商品が届いても、消費者が購入の申し込みや承諾をしていなければ契約は成立しません。支払ってしまった代金は取り戻せなくなる場合があるので、商品の受け取りや代金の支払いには応じないようにしましょう。
- ③購入することに同意してしまった場合も、電話で勧誘された場合は、クーリング・オフすることができます。

送りつけ商法のトラブルにあう人のほとんどが高齢者です。家族や周囲で本人や住まいの様子を見守り、見慣れない商品・契約書などを見つけて高齢者のいつもと違う様子に気付いたら、北区消費生活センターにご相談ください。



北区HP



(令和3年10月1日現在) 前月比	日本人人口	330,109	322減
世帯数	男	163,763	138減
総人口	女	166,346	184減
年齢別人口*	外国人人口	21,435	87減
14歳以下… 36,742 (10.4%)	男	10,719	42減
15歳～64歳… 228,012 (64.9%)	女	10,716	45減
65歳以上… 86,790 (24.7%)			

*外国人人口を含む

日本人人口	330,109	322減
男	163,763	138減
女	166,346	184減
外国人人口	21,435	87減
男	10,719	42減
女	10,716	45減